

Health

Quarter 1 - Week 7

Mokaon Lang og Husto



Health - Grade 3

Alternative Delivery Mode

Quarter 1 - Week 7: Mokaon Lang og Husto

First Edition, 2020

Republic Act 8293, section 176 states that: No copyright shall subsist in any work of the Government of the Philippines. However, prior approval of the government agency or office wherein the work is created shall be necessary for exploitation of such work of profit. Such agency or office may, among other things, impose as a condition the payment of royalties.

Borrowed materials (i.e., songs, stories, poems, pictures, photos, brand names, trademarks, etc.) included in this book are owned by their respective copyright holders. Every effort has been exerted to locate and seek permission to use these materials from their respective copyright owners. The publisher and authors do not represent nor claim ownership over them.

Published by the Department of Education

Division of Malaybalay City

Development Team of the Module

Author:	Arlene S. Veloz, T I
Editor:	Danny S. Flores, TIC
Reviewers:	Noemi V. Hisona, TIC
Illustrator:	Joseph L. Cabello, T I
Layout Artist:	Manuel D. Dinlayan II, PDO II
Evaluator:	Sally del Rosario
Management Team:	
Chairperson:	Dr. Victoria V. Gazo, CESO V Schools Division Superintendent
Co-Chairperson:	Sunny Ray F. Amit Asst. Schools Division Superintendent
	Ralph T. Quirog CES, CID
Members:	Purísima J. Yap EPS-LRMS
	Lou-Ann J. Cultura EPS-MAPEH
	Bonifacio M. Palo, Jr. PSDS-District II

Printed in the Philippines by Department of Education
Division of Malaybalay City
Office Address: Sayre Highway P-6, Casisang, Malaybalay City
Telefax: (088) 314-0094
Email Address: malaybalay.city@deped.gov.ph

Health

Quarter 1 - Week 7

Mokaon Lang og Husto

This instructional material was collaboratively developed and reviewed by educators from public and private schools, colleges, and or/universities. We encourage teachers and other education stakeholders to email their feedback, comments, and recommendations to the Department of Education at action@deped.gov.ph.

We value your feedback and recommendations.

Pasiunang Salita

Malipayong pagsalmot sa MAPEH sa Ikatulong Grado! Kini ang modyul sa Mokaon Lang og Husto.

Kini nga modyul gihimo sa mga magtutudlo sa Dibisyon sa Malaybalay City subay sa K to 12 Kurikulum giniyahan sa mga opisyales niining Dibisyon.

Kini nagtinguha nga makakat – on ang mga kabataan taliwala nga dili sila makasulod sa eskwelahan tungod sa problema sa pandemya (COVID19).

Pahimangno sa mga Magtutudlo:

Kini nagalangkob sa mga pamaagi aron makakat – on ang mga estudyante. Gilauman nga inyo silang magiyahan sa paggamit niini.

Alang sa mga Tinun – an:

Kini nga modyul gihimo aron mugiya kanimo sa pagsabot sa competency nga angay makat – unan ug mahibal – an.

Pahimangno sa mga Tinun – an:

1. Dili sulatan o hugawan ang modyul. Ang inyong mga tubag sa mga bulohaton isulat sa inyong *activity* notbuk sa MAPEH.
2. Iganid sa pagtubag ang mga bulohaton.
3. Ibalik ang modyul sa maayong kondisyon sa petsa sumala sa inyong gikasabotan sa imong magtutudlo.
4. Kung adunay mga pangutana o kalibog ayaw pagmakuli sa pagkonsulta sa inyong magtutudlo. Itext o tawag niining numero _____ (*teachers mobile number*).

Kami nanghinaot nga pinaagi niini ikaw makasinati og bulawanon nga pagtulon – an.

ARALIN 7

HEALTH: NUTRISYON (MOKAON LANG OG HUSTO)

Objective: Identifies the nutritional guidelines 1 and 4 for Filipinos. **H3N-li-17**



Hibalo-i Kini

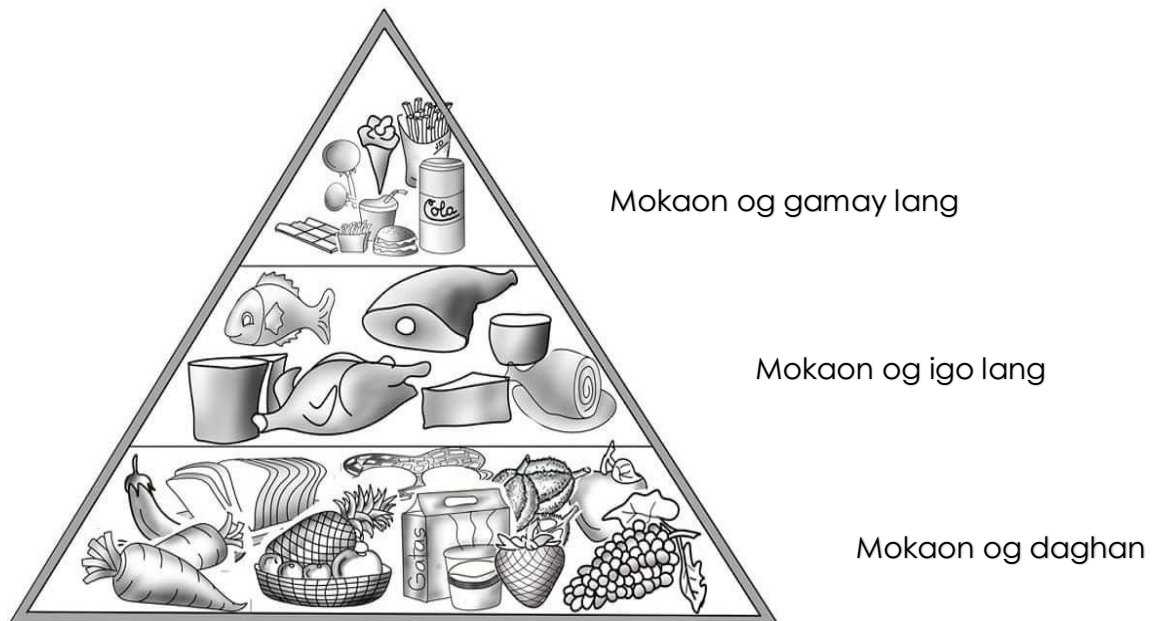
Karon atong pagatun-an kon unsaon pag-ila sa mga klase klaseng pagkaon nga makapahimsog sa mga panglawas sa matag Pilipino.

Kini importante kaayo nga pagatun-an nato kay kini usa ka pamaagi aron makabalo kita kong unsaon nato pagbalanse sa atong mga pagkaon aron kita mahimong himsog.

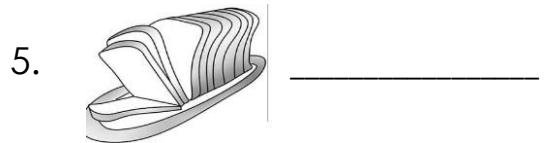
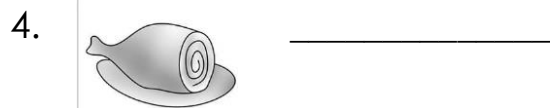
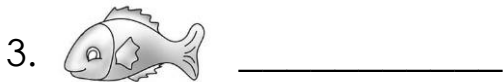
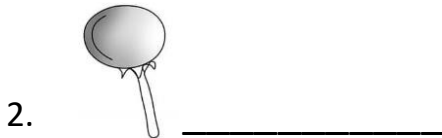


Sulayi Kini

Food Pyramid



Panuto: Basi sa food pyramid. Isulat sa blangko kong kanos-a nato pagakaonon ang mga pagkaon nga naa sa hulagway. Isulat ang inyong tubag sa *activity notebook*.



Subli-a Kini

Panuto: Isulat ang **Sakto** kong ang pamahayag kay sakto og **Sayop** kong ang pamahayag kay dili tinuod. Isulat ang inyong tubag sa *activity notebook*.

_____ 1. Ang bata nga gakaon og klase klaseng pagkaon mag-antos nga dili himsog.

_____ 2. Ang bata nga gakaon og daghang pagkaon mag-antos nga tambok.

_____ 3. Ang bata nga gaantos sa pagkatambok buot pasabot niini siya usa ka niwang.

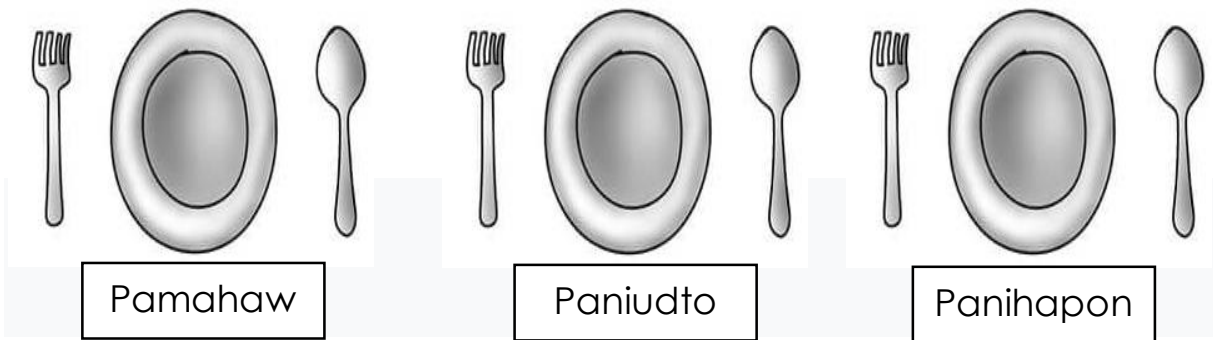
_____ 4. Ang bata nga tambok limitado ang mabuhat sa pisikal nga mga kalihokan.

_____ 5. Ang bata nga tambok kulang sa *protein* og *carbohydrates*.



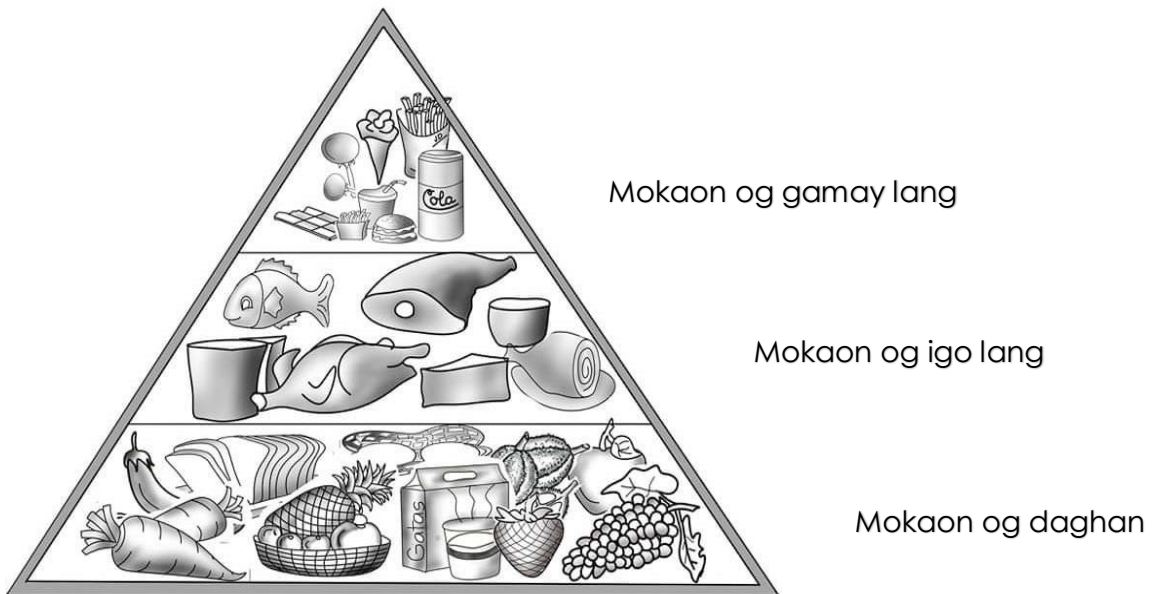
Kat-oni Kini

Panuto: Basi sa *Food Pyramid*, pagplano og isulat sa plato kong unsa ang dapat pagakan-on sa pamahaw, paniudto, ug panihapon. Magsulat og 2 ka klase sa pagkaon sa pamahaw, 2 sa paniudto og 1 sa panihapon. Isulat ang inyong tubag sa *activity notebook*.



Susiha Kini

Food Pyramid



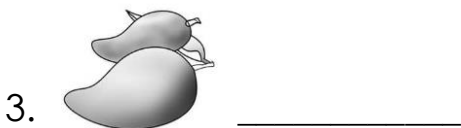
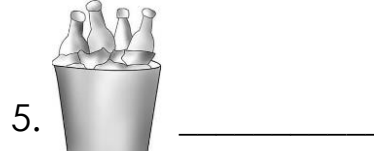
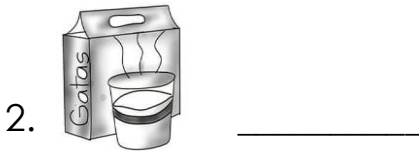
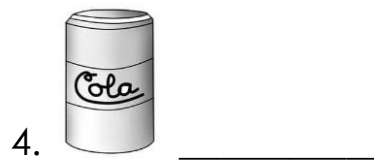
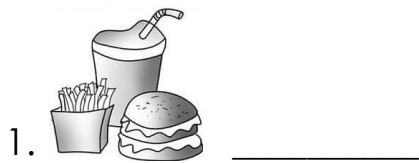
Mosunod sa *Nutritional Guidelines* sa Pilipino para makatabang sa mga bata para malayo sa nagkalainlaing mga sakit. Sa pagpili

sa saktong mga pagkaon nga pagakan-on kinahanglang magbasi sa *Food Pyramid* aron mahimsog ang usa ka indibidwal. Ang *Food Guide Pyramid* nagatudlo kung unsa ug kanus-a dapat nato kaonon ang mga pagkaon kada adlaw. Ang mga bata kinahanglan mokaon ug kan-on, *cereals*, tinapay, mga utan ug prutas. Ang pagkaon sa karne, *beans* ug mani panalagsa lang kini pagakan-on. Igo lang ang himoon nga pagkaon nga abunda sa mantika, tambok ug tam-is.



Pagpauswag

Panuto: Isulat ang **Himsog** kong ang hulagway nagpakita nga makaayo kini sa atong panglawas ug **Dili Himsog** kong dili. Isulat ang inyong tubag sa *activity notebook*.



Hinumdumi Kini

Basi sa *Food Guide Pyramid* kini makatabang ug dako para atong maplano kung unsa ang dapat nato pagakan-on sa matag adlaw. Kini ginatawag nga *balance diet* kong diin naa tay giya sa mga pagkaon para malayo kita sa mga sakit. Giya kung dapat daghan, tama lang, gamay o dili nato pagakan-on nga mga pagkaon.



Buhata Kini

Panuto: Idibuho ang mga pagkaon nga makita sa *Food Pyramid*. Isulat ang inyong tubag sa *activity notebook*.



Ebalwasyon

Panuto: Lingini ang saktong tubag sa pangutana. Isulat ang inyong tubag sa *activity notebook*.

1. Ang bata nga gamay lang ang pagakaanon kay (niwang, tambok, himsog).
2. (Niwang, Tambok, Himsog) ang bata nga gakaon og daghan.
3. Gakaon ko ug insakto ra nga pagkaon. Ako kay (himsog, tambok, niwang).
4. Ang *Food Pyramid* giya para sa himsog nga (pagkaon, pagdula, pagsayaw).
5. Nganu importante kaayo ang *Food Pyramid*? Gigamit kini para sa (paggiya, pagdula, paglaag) sa mga dapat pagakaanon.



Mga Buluhaton

Panuto: Butangi ang blangko ug saktong pulong para makompleto ang pangungusap. Pilia ang inyong tubag sa sulod sa kahon nga naa sa ubos. Isulat ang inyong tubag sa *activity notebook*.

1. Ang bata nga _____ kay permi aktibo og dili siya dali takdan ug mga sakit.
2. Kung ang imong lawas kay niwang kaayo og permi kapoyon, ikaw kay kulang sa sustansya. Ang tawag niini kay _____.
3. Ang bata nga _____ kasagara bug-at ang ilang lawas kay sige ug kaon ug bisag unsa.
4. Kung bug-at na ang timbang sa usa ka tao, dapat na siya mag hinay hinay sa iyang pagkaon og _____.
5. kinahanglan ta permi mokaon og mga pagkaon nga _____ para permi himsog ang atong lawas.

tambok

malnutrisyon

mag-ehersisyo

himsog

masustansiya



Sanggunian

DepEd 2013. K to 12 Health Curriculum Guide
K to 12 Health Teaching Guide
K to 12 Health Learners Material

For Inquiries or feedback, please write or call:

Department of Education - Division of Malaybalay City

Office Address: Sayre Highway P-6, Casisang, Malaybalay City

Telefax: (088) 314-0094

Email Address: malaybalay.city@deped.gov.ph